

## Hubungan Antara Self-Efficacy dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Aikido

## HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DAN OPTIMISME DENGAN KECEMASAN PADA ATLET BELADIRI AIKIDO

**Afrizal Ahmat Zulkarnaen**Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, [ijal\\_life@yahoo.com](mailto:ijal_life@yahoo.com)**Diana Rahmasari**Program Studi Psikologi, FIP, Unesa, [direnavi@yahoo.com](mailto:direnavi@yahoo.com)**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dan optimisme dengan kecemasan atlet beladiri aikido. Terdapat dua variabel bebas yaitu *self-efficacy* ( $X_1$ ), optimisme ( $X_2$ ) dan satu variabel terikat kecemasan ( $Y$ ). Penelitian ini merupakan tipe penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 65 atlet yang terdiri dari 51 orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self-efficacy* yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura, skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman, dan skala kecemasan yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gunarsa. Berdasarkan hasil kategorisasi norma stanfive, atlet beladiri aikido memiliki tingkat *self-efficacy* sedang dengan persentase 58,47 %, tingkat optimisme sedang dengan persentase 32,30 % dan tingkat kecemasan sedang dengan persentase 41,54 %. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan *PASW Statistics 18*. Nilai signifikansi pada variabel *self-efficacy* diperoleh sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan atlet beladiri aikido. Sementara itu nilai signifikansi pada variabel optimisme diperoleh sebesar 0,099 ( $p < 0,05$ ) yang menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan kecemasan atlet beladiri aikido, hal ini dikarenakan menurut Miller (1999) pemikiran seseorang terhadap situasi yang tidak terkontrol menyebabkan kecemasan tidak mudah menurun meskipun orang tersebut memiliki optimism yang baik..

**Kata kunci :** *Self-Efficacy*, Optimisme, Kecemasan, Atlet Beladiri Aikido

**ABSTRACT**

*This research aims to reveal whether self-efficacy and optimism have a correlation with anxiety among aikido martial arts athletes. There are two independent variables those are self-efficacy ( $X_1$ ), and optimism ( $X_2$ ) ; and one dependent variable, that is anxiety ( $Y$ ). This research was a correlation study using quantitative approach. The subjects in this study were 65 athletes consisting of 51 men and 14 women. Data collected using a self-efficacy scale which is based on the aspects raised by Bandura, optimism scale which is based on the aspects proposed by Seligman, and anxiety scale which is based on the aspects raised by Gunarsa. According to the results of stanfive categorization norms, aikido martial arts athletes have high levels of self-efficacy which was 58.47 %, the percentage level of optimism was 32.30 % and the percentage level of anxiety were 41.54 %. Data analyzed using multiple regression analysis of PASW Statistics 18. Significant value on self-efficacy variables obtained 0.000 ( $p < 0.05$ ), which explains that there is a significant relationship between self-efficacy and anxiety among aikido martial arts athletes. Meanwhile, the significant value of optimism variables was 0.099 ( $p < 0.05$ ) which explains that there is no significant relationship between optimism to anxiety. In this case the study result supports Miller's (1999) concept which explain that individual thoughts on uncontrolled situations that create anxiety hardly to decline even when the individual has high optimism.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Optimism, anxiety, Aikido Martial Arts Athletes*

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat penting bagi seseorang untuk mempertahankan kebugaran tubuhnya. Menurut Gunarsa (1989 : 138), olahraga bukanlah semata-mata mengolah raga tetapi kegiatan itu melibatkan pula aspek lain, mental atau aspek psikis. Di lapangan sering kita lihat maupun amati

seorang atlet yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna, dan sudah dibekali berbagai taktik dan strategi untuk bertanding, tetapi tidak dapat mewujudkannya dengan baik di arena pertandingan sehingga akhirnya mengalami sebuah kekalahan. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekalahan tersebut adalah adanya kecemasan yang dirasakan para atlet pada saat bertanding sehingga mengakibatkan

tekanan berat dan turunnya mental mereka yang pada akhirnya membuat para atlet tersebut pesimis dan tidak mampu bertanding secara optimal.

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2003 : 163). Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan juga bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk belajar menjelang ujian. (Menurut Savitri, 2003 : 11) Ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas, seperti lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan keturunan.

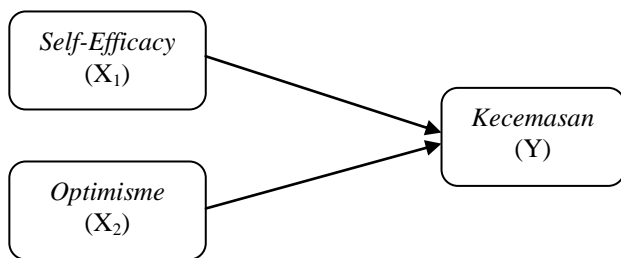
Kecemasan saat melakukan pertandingan maupun ujian sangatlah tidaklah nyaman dirasakan bagi semua atlet. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengerjakan tes apabila seseorang tersebut mengalami kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Gunarsa (dalam Fahmi, 2013), bahwa atlet yang mengalami kecemasan tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal pada saat melakukan tes penilaian, karena akan menimbulkan tekanan emosi berlebihan yang dapat mempengaruhi penampilan pada saat pelaksanaan tes. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi seorang atlet untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan maupun ujian.

Terdapat beberapa penelitian di Indonesia yang telah meneliti tentang kecemasan Atlet sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Putri (2007) tentang “Hubungan antara Intimasi pelatih – atlet dengan Kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang” dimana Kecemasan ketika menghadapi pertandingan merupakan masalah gejala emosi yang sering menghinggapi atlet. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding adalah intimasi pelatih-atlet. Intimasi memberikan self disclosure (pengungkapan diri) mengenai kecemasan dan ketakutannya dalam menghadapi pertandingan; pelatih dapat mengenal atletnya lebih dalam, sehingga pelatih bisa dengan tepat memberikan beban tugas yang sesuai dengan kemampuan atletnya; kepercayaan akan menimbulkan persepsi diri positif dan rasa percaya diri dalam menghadapi pertandingan; atlet memperoleh dukungan sosial, dorongan dari pelatih; dan terciptanya hubungan yang harmonis antara pelatih dengan atlet, sehingga akan menimbulkan perasaan kebersamaan dalam diri atlet. Dengan demikian, karena adanya rasa percaya diri, rasa

kebersamaan, hubungan yang harmonis, persepsi yang positif, harga diri yang tinggi membantu atlet mengendalikan kecemasannya dan akhirnya tingkat kecemasannya menjadi turun.

Menurut Endler (dalam Cox, 2002) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan, antara lain ; pertama, ketakutan dan kegagalan, dimana suatu ancaman terhadap ego atlet muncul ketika takut bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah. Kedua, ketakutan akan cedera fisik, dimana ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Ketiga, ketakutan akan penilaian sosial, dimana kecemasan yang muncul akibat dari ketakutan akan dinilai secara negatif oleh penonton sehingga timbul ancaman terhadap harga diri atlet. Keempat, situasi pertandingan yang ambigu, dimana kecemasan muncul ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan. Kelima, kekacauan terhadap latihan rutin, dalam hal ini kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding. Munculnya kecemasan tersebut memang dirasakan tidak menyenangkan bagi para atlet, akan tetapi dibalik itu terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan dengan harapan mampu untuk mengatasinya seperti *Self-Efficacy* dan Optimisme.

Bandura (1997) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai, “*beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”, yakni kepercayaan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan menjalankan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Selain *Self-Efficacy*, terdapat pula Optimisme yang dianggap mampu digunakan untuk melawan kecemasan. Seligman (dalam Robbins, 2007) memberi definisi optimisme sebagai “bereaksi terhadap kehidupan dari sudut pandang kekuatan diri”. Psikologi optimisme berada dalam ilmu kognitif, ia bukan sihir. Menurut Seligman, optimisme dapat dipraktikkan dan dipelajari, bahkan oleh mereka yang tidak pernah menganggap diri mereka optimistis sebelumnya. membuktikan keyakinan itu, berarti optimisme kita masih kurang.

**Kerangka Berfikir**

Bagan 1.1

Hubungan Antara Self-Efficacy dan Optimisme dengan Kecemasan

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional dengan menggunakan kuantitatif. Variabel independent dalam penelitian ini adalah Self-Efficacy ( $X_1$ ) dan Optimisme ( $X_2$ ), sedangkan variabel dependent ialah Kecemasan ( $Y$ ).

*Self-Efficacy* didefinisikan Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) sebagai, “keyakinan manusia pada kemampuan mereka untuk melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri mereka dan kejadian-kejadian di lingkungannya”.

Optimisme menurut Seligman (dalam Robbins, 2007 : 104) adalah memberi definisi optimisme sebagai “bereaksi terhadap kehidupan dari sudut pandang kekuatan diri”. Psikologi optimisme berada dalam ilmu kognitif, ia bukan sihir. Menurutnya, optimisme dapat dipraktikkan dan dipelajari, bahkan oleh mereka yang tidak pernah menganggap diri mereka optimistik sebelumnya.

Kecemasan menurut Gunarsa (2008 : 27) adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas penyebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang normal maupun tingkah laku yang menyimpang,

**Subjek**

Populasi pada penelitian ini adalah semua atlet beladiri Aikido yang akan mengikuti ujian Kyu (kenaikan tingkatan sabuk). Jumlah atlet Aikido tersebut berjumlah 65 orang. Peneliti mengambil semua populasi penelitian yang berjumlah 65 orang atlet sebagai subyek penelitian.

**Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan untuk tiga variabel. Pertama adalah data mengenai *Self-Efficacy*, data ke dua mengenai Optimisme, dan data ketiga mengenai Kecemasan. Ketiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah

berupa kuesioner. Angket atau kuesioner adalah serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis, kemudian dikirim untuk diisi oleh responden. Setelah diisi, angket kembali atau dikembalikan ke petugas atau peneliti (Bungin, 2005).

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil**

Tabel 1.1 Hasil uji Regresi Berganda

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.583 <sup>a</sup>	.339	.318	10.358	1.856

a. Predictors: (Constant), optimisme, Self\_efficacy

b. Dependent Variable: kecemasan

ANOVA <sup>b</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regressi on	3418.699	2	1709.350	15.932	.000 <sup>a</sup>
Residual	6651.916	62	107.289		
Total	10070.615	64			

a. Predictors: (Constant), Optimisme, Self\_Efficacy

b. Dependent Variable: Kecemasan

Tabel diatas menunjukkan nilai R Square sebesar 0,339 yang menunjukkan besar kontribusi *Self-Efficacy* dan Optimisme dengan Kecemasan adalah sebesar 0,339. Artinya, sebesar 33,9 % Kecemasan dipengaruhi oleh *Self-Efficacy* dan Optimisme, sisanya sebesar 66,1 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dapat di ukur oleh peneliti.

Untuk kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat akan dijelaskan pada tabel berikut ini:



Tabel 1.2 Koefisien antara variabel bebas dengan variabel terikat

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	188.116	17.774		10.584	.000
Self_Efficacy	-.562	.114	-.519	-4.913	.000
Optimisme	-.137	.082	-.177	-1.676	.099

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai signifikan pada variabel *Self-Efficacy* adalah  $0,000 < 0,05$ , sehingga hipotesis  $H_{a1}$  yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan *Self-Efficacy* yang signifikan dengan Kecemasan. Sedangkan nilai signifikansi yang ditunjukkan variabel Optimisme pada tabel 1.3 adalah sebesar  $0,099 < 0,05$ , sehingga hipotesis  $H_{02}$  yang diajukan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara Optimisme dengan Kecemasan.

Data dari tabel diatas menunjukkan nilai koefisien hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan adalah sebesar -0,562 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan atau penurunan pada variabel bebas *Self-Efficacy* akan mengakibatkan kenaikan dan penurunan variabel terikat Kecemasan. Jadi, dapat dikatakan apabila *Self-Efficacy* naik satu tingkatan maka Kecemasan diprediksi akan mengalami penurunan sebesar -56,2 % Sedangkan, jika *Self-Efficacy* mengalami penurunan satu tingkatan maka Kecemasan diprediksi akan mengalami kenaikan sebesar -56,2 %.

Nilai koefisien hubungan Optimisme dengan Kecemasan adalah -0,137 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan atau penurunan variabel bebas Optimisme akan mengakibatkan penurunan dan kenaikan pada variabel terikat Kecemasan. Sehingga, apabila Optimisme naik satu tingkatan maka diprediksi Kecemasan akan mengalami penurunan sebesar -13,7 %. Sebaliknya, jika Optimisme mengalami

penurunan satu tingkatan maka Kecemasan tersebut akan diprediksi mengalami kenaikan sebesar -13,7 %.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Self-Efficacy* dan Optimisme dengan Kecemasan atlet beladiri Aikido ketika menghadapi ujian kenaikan tingkatan sabuk. Berdasarkan hasil uji analisis data yang dilakukan dengan menggunakan tehnik analisis regresi berganda dapat diketahui bahwa variabel bebas *Self-Efficacy* ( $X_1$ ) memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kecemasan. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi pada tabel 4.4 sebesar 0,000 dimana jika  $p < 0,05$  maka hipotesis  $H_{a1}$  yang menyatakan “Ada hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan pada atlet beladiri Aikido” diterima. Selain itu, dapat dilihat juga dari nilai koefisien hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan adalah sebesar -0,562 dengan hubungan yang bersifat negatif. Dengan begitu, hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan pada variabel bebas *Self-Efficacy* akan mengakibatkan penurunan variabel terikat Kecemasan dan sebaliknya. Jadi, dapat dikatakan apabila *Self-Efficacy* naik satu tingkatan maka Kecemasan diprediksi akan mengalami penurunan sebesar -56,2% Sedangkan, jika *Self-Efficacy* mengalami penurunan satu tingkatan maka Kecemasan diprediksi mengalami kenaikan sebesar -56,2%. Hal ini berarti dapat dikatakan jika semakin rendah *Self-Efficacy* maka semakin tinggi Kecemasan dan begitu pula sebaliknya, semakin tinggi *Self-Efficacy* maka semakin rendah Kecemasan.

Bandura, dkk (dalam Kurniawan, 2012) berpendapat bahwa keyakinan keberhasilan kita memediasi pola-pola pikir berikutnya, respon afektif, dan tindakan, bahwa *Self-Efficacy* berhubungan positif dengan pola motivasi yang positif. Secara umum, penelitian bidang olahraga telah menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* adalah prediktor positif perolehan keterampilan motorik, pelaksanaan, dan kinerja olahraga kompetitif. *Self-Efficacy* itu sendiri dianggap penting karena dengan *self-efficacy*, tekanan yang dirasakan pemain saat pertandingan dapat teratasi. Kondisi tersebut sesuai dengan Feist & Feist (dalam Wicaksono, 2013) yang menyatakan *Self-Efficacy* tinggi merasa mampu mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dari pernyataan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet yang mampu mengoptimalkan *Self-Efficacy* nya dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Pada fenomena kecemasan atlet ketika menghadapi ujian, *Self-Efficacy* sangat diperlukan karena ketika atlet tersebut berfikir positif,

maka muncullah motivasi yang berperan sebagai penurun kecemasan.

Berdasarkan hasil kategorisasi data hasil penelitian *Self-Efficacy*, dapat diketahui bahwa terdapat 3 subjek penelitian atau 4,61 % yang memiliki nilai skor *Self-Efficacy* dengan kategori sangat tinggi, sedangkan 12 subjek penelitian atau 18,46 % berada dalam kategori tinggi, 38 subjek penelitian atau 58,47 % dalam kategori sedang, 9 subjek penelitian atau 13,85 % berada dalam kategori rendah. 3 subjek penelitian atau 4,61 % berada dalam kategori sangat rendah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet beladiri Aikido Surabaya mempunyai tingkat *Self-Efficacy* sedang.

Berdasarkan hasil uji analisis data yang dilakukan dengan menggunakan tehnik analisis regresi berganda dapat diketahui bahwa variabel bebas Optimisme ( $X_2$ ) tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap Kecemasan. Hal tersebut dikarenakan nilai signifikansi sebesar 0,099 dimana jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  2 yang berbunyi “Tidak ada hubungan antara Optimisme dengan Kecemasan pada atlet beladiri Aikido” diterima. Selain itu, dapat dilihat juga dari Nilai koefisien hubungan Optimisme dengan Kecemasan adalah 0,137 dengan hubungan yang bersifat negatif. Hubungan ini menyatakan bahwa kenaikan atau penurunan variabel bebas Optimisme akan mengakibatkan penurunan atau kenaikan pada variabel terikat Kecemasan. Sehingga, apabila Optimisme naik satu tingkatan maka diprediksi Kecemasan akan mengalami penurunan sebesar 13,7%. Sebaliknya, jika Optimisme mengalami penurunan satu tingkatan maka Kecemasan diprediksi mengalami kenaikan sebesar 13,7%. Hal ini berarti dapat dikatakan jika semakin rendah Optimisme maka semakin tinggi Kecemasan dan begitu pula sebaliknya, semakin tinggi Optimisme maka semakin rendah Kecemasan.

Menurut Sukanti (2009), tingginya upaya atlet untuk mengatasi kecemasan dapat dilihat dengan adanya moral (Optimis, tenang dll) yang tinggi terlihat dalam kemauan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah. Jadi, semakin baik optimisme seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan orang tersebut dalam mengatasi masalahnya. Seorang atlet yang memiliki Optimisme yang baik tidak akan memandang kegagalan sebagai suatu akhir, melainkan sebagai suatu awal pencapaian yang belum berhasil. Frankle memandang Optimisme sebagai suatu sikap yang memungkinkan manusia untuk mengubah penderitaan menjadi keberhasilan dan sukses, mengubah rasa bersalah menjadi kesempatan untuk mengubah diri sendiri kearah yang

lebih baik. Jadi, selama seseorang masih memiliki Optimisme yang baik maka kesempatan untuk berhasil melewati rintangan akan semakin besar (Ekasari, 2011). Ketika seorang atlet memiliki Optimisme yang tinggi, maka atlet tersebut akan memandang kejadian di sekitarnya secara positif sehingga dampak kecemasan yang dirasakan ketika melakukan ujian maupun pertandingan akan berkurang.

Berdasarkan hasil kategorisasi data hasil penelitian Optimisme, dapat diketahui bahwa terdapat 6 subjek penelitian atau 9,23 % yang memiliki nilai skor Optimisme dengan kategori sangat tinggi, sedangkan 16 subjek penelitian atau 24,62 % berada dalam kategori tinggi, 21 subjek penelitian atau 32,30 % dalam kategori sedang, 19 subjek penelitian atau 29,24 % berada dalam kategori rendah. 3 subjek penelitian atau 4,61 % berada dalam kategori sangat rendah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet beladiri Aikido Surabaya mempunyai tingkat Optimisme sedang.

Berdasarkan hasil uji analisis data yang dilakukan dengan menggunakan tehnik analisis regresi berganda dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,339 yang menunjukkan besar kontribusi *Self-Efficacy* dan Optimisme dengan Kecemasan adalah sebesar 0,339. Artinya, sebesar 33,9 % Kecemasan dipengaruhi oleh *Self-Efficacy* dan Optimisme, sisanya sebesar 66,1 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dapat diukur oleh peneliti.

Corsini (dalam Maharani, 2007) menyatakan bahwa *Self-Efficacy* memiliki aspek-aspek yang dapat menciptakan Optimisme seseorang dalam melakukan sesuatu serta memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, Miller (dalam Herdwiyanti, 2013) menjelaskan bahwa *Self-Efficacy* nantinya akan mempengaruhi pemikiran seseorang berdasarkan optimisme terhadap kemampuan untuk bertahan menghadapi suatu tantangan maupun situasi yang tidak terkontrol. Tantangan maupun situasi yang tidak terkontrol tersebut dapat berupa baerbagai hal. Dalam hubungannya terhadap atlet beladiri Aikido, tantangan atau situasi yang tidak terkontrol tersebut berupa kecemasan ketika melakukan ujian. Cratty (Juliantine, 2009) menjelaskan tentang kecemasan yang dipengaruhi oleh keadaan suatu tes atau pertandingan bahwa kecemasan sebelum pertandingan biasanya cukup tinggi, disebabkan karena atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat, terutama pada pertandingan yang menentukan (final). Selama pertandingan berjalan kecemasan biasanya menurun, disebabkan karena atlet sudah

mulai mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan sehingga keadaan sudah dapat dikuasainya. Sedangkan mendekati akhir pertandingan kecemasan mulai naik kembali, terutama apabila skor pertandingan sama atau saling kejar-mengejar. Menurut Marten dkk (Gunarsa, 1996 : 42), kecemasan itu sendiri dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling. Disini atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya, perlunya untuk memiliki tujuan yang jelas, mengerti makna dari usahanya, belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya, dan perlunya untuk belajar berpikir positif. Belajar berpikir positif itu meliputi *Self-Efficacy*, *Self-Esteem*, kepuasan kerja, Optimisme. Disini *Self-Efficacy* dan Optimisme ini diharapkan mampu mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi seorang atlet.

Berdasarkan hasil kategorisasi data hasil penelitian Kecemasan dapat diketahui bahwa ada 4 subjek penelitian atau 6,15 % yang memiliki nilai skor kecemasan dengan kategori sangat tinggi, sedangkan 15 subjek penelitian atau 23,08 % berada dalam kategori tinggi, 27 subjek penelitian atau 41,54 % dalam kategori sedang, 15 subjek penelitian atau 23,08 % berada dalam kategori rendah, 4 subjek penelitian atau 6,15 % berada dalam kategori sangat rendah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet beladiri Aikido Surabaya mempunyai tingkat Kecemasan sedang. Elliot menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang sedang (moderat) biasanya mendorong belajar, akan tetapi juga dapat memungkinkan untuk mengganggu dan memperburuk perilaku belajar seseorang (Yanti, 2013). hal ini membuktikan bahwa Kecemasan pada tingkat sedang mempengaruhi *Self-Efficacy* dan Optimisme atlet beladiri Aikido pada kategorisasi sedang pula.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan perhitungan statistik pada pembahasan sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa atlet beladiri Aikido Surabaya Aikido Dojo (SAD) ini memiliki tingkat *Self-Efficacy* sedang dengan ditunjukkannya persentase pada kategorisasi sebesar 58,47 %, tingkat Optimisme sedang dengan ditunjukkannya persentase pada kategorisasi sebesar 32,30 % dan tingkat Kecemasan sedang dengan ditunjukkannya persentase pada kategorisasi sebesar 41,54 %.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan *Self-Efficacy* yang signifikan dengan Kecemasan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan

pada variabel *Self-Efficacy* sebesar 0,000. Selain itu hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Optimisme dengan Kecemasan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi pada variabel Optimisme sebesar 0,099.

## Saran

Berdasarkan simpulan diatas, peneliti merekomendasikan beberapa saran yang berkaitan dengan hasil penelitian. Bagi ketua atau pelatih tertinggi agar lebih memperhatikan gejala dan sumber kecemasan yang muncul pada atlet-atletnya sedini mungkin sehingga diharapkan dapat segera menyusun program training/pelatihan yang bertujuan untuk dapat meningkatkan *Self-efficacy* dan Optimisme pada diri atlet tersebut sebagai penunjang kesiapan menghadapi ujian, serta diharapkan sanggup berkomunikasi maupun berinteraksi dengan lebih baik kepada atlet-atlet yang di didik agar tidak timbul suasana yang tegang dan canggung ketika latihan sehingga dapat membuat latihan tersebut berjalan lebih baik. Bagi atlet beladiri Aikido diharapkan untuk lebih menyadari apa yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan dan sesegera mungkin diselesaikan. Selain itu, diharapkan agar lebih banyak berkomunikasi maupun berkonsultasi terhadap pelatih tentang masalah-masalah yang sedang dialami. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti tema yang sama, hendaknya lebih memperhatikan variabel-variabel lain selain *Self-Efficacy* dan Optimisme yang juga mempengaruhi Kecemasan pada atlet beladiri Aikido yang sedang menghadapi ujian kenaikan tingkatan sabuk, mengingat Kecemasan ketika menghadapi ujian kenaikan tingkatan sabuk tidak hanya dipengaruhi oleh variabel-variabel tersebut. Semisal percaya diri, motivasi, dukungan sosial, dll.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy, The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bungin, M. Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Prenada Media.
- Cox, R. H. 2002. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York : Mc Graw-Hill Companies
- Ekasari, Agustina, dkk. 2011. Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. Jakarta : Jurnal Soul, Vol 4, No 2.
- Fahmi, M. Hasan dan Budiani, Meita Santi. 2013. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Ketepatan *Floating Overhand Serve* Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri Rengel



- Kabupaten Tuban. Jurnal. Surabaya. Universitas Negeri Surabaya
- Feist, J., & Feist, J. G. 2008. *Theories of Personality*. Ed. 6. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gunarsa, S.D. 1989. *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Pt. Bpk Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. 1996. *Psikologi Olah Raga : Teori dan Praktik*. Jakarta: Pt. Bpk Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. 2008. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Pt. Bpk Gunung Mulia.
- Herdwiyanti, Fima. Dan Sudaryono. 2013. Perbedaan Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Ditinjau dari Tingkat Self-Efficacy pada Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Dampak Bencana Gunung Kelud. Surabaya : Universitas Airlangga
- Juliantine, Tite. 2009. Profil Tentang Anxiety Pada Atlet Tenis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kurniawan, Amoryan Handika. 2012. Hubungan *Self-Efficacy* dan Outcome Goals pada atlet bulu tangkis klub jaya raya. Jakarta : Universitas Bina Nusantara
- Maharani, Fenti Widhi. 2007. Stres Pada Pencari Kerja Ditinjau Dari *Self-Efficacy*. Semarang : Universitas Katolik Soegijapranata
- Nevid, Jeffrey S. 2003. *PSIKOLOGI ABNORMAL* edisi kelima jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Putri, Yetisa Ika. 2007. HUBUNGAN ANTARA INTIMASI PELATIH – ATLET DENGAN KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) SEMARANG. Semarang. Universitas Diponegoro.
- Robbins, Mike. 2007. *Focus On The Good Stuff*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Savitri, Ramaniah. 2003. KECEMASAN “Bagaimana Mengatasi Penyebabnya”. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Sukanti, Endang rini, dkk. 2009. Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam Sebelum Perlombaan Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009.
- Wicaksono, Jati Akbar. 2013. Hubungan *Self-Efficacy* dengan ketepatan *Free Throw* pada pemain *National Basketball League* klub CLS KNIGHTS. Surabaya : Universitas Surabaya
- Yanti, Supri, dkk. 2013. Hubungan antara Kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. Padang : Universitas Negeri Padang